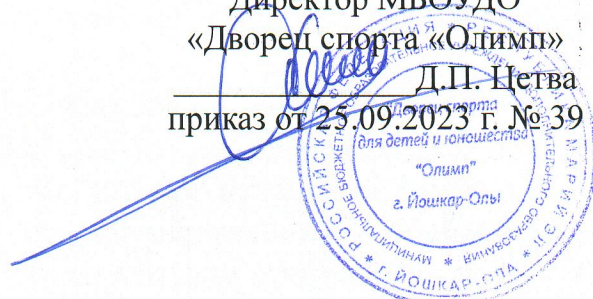


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ОЛИМП» Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»

Принято
Педагогический совет
МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»
Протокол от 28.08.2023 г. № 1

Утверждаю
Директор МБОУДО
«Дворец спорта «Олимп»
Д.П. Цетва
приказ от 25.09.2023 г. № 39



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПЛАТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ
«ГИБКОСТЬ ГРАЦИЯ ГАРМОНИЯ»**

Направленность программа: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст обучающихся: 4-6 лет

Срок освоения программы: 8 месяцев

Объем часов: 130 часов

Разработчик программы:

Рябокоть Анна Владимировна - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»

1. Пояснительная записка

1.1. Общая характеристика программы / пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа платных образовательных услуг «Гибкость Грация Гармония» (далее Программа) разработана для оказания платных образовательных услуг МБОУДО «Дворец спорта «Олимп».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 06.07.2021 г. № 656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для прохождения независимой оценки качества (общественной экспертизы) в рамках включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл»;
- Устав МБОУДО «Дворец спорта «Олимп».

Направленность Программы

Направленность Программы - физкультурно-спортивная. Обучение по Программе направлено на улучшение физического развития детей, на развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей.

Актуальность Программы

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребёнка.

Программа «Гибкость Грация Гармония» - это одна из форм физического воспитания дошкольников с использованием элементов художественной гимнастики.

Программа вводит детей в большой и удивительный мир художественной гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч), стилем хореографии, элементами танца. В основу Программы легли элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Гимнастика – одно из самых действенных и универсальных средств физического воспитания.

Благодаря этому дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Идет формирование правильной осанки, красивой походки, развивается ритмичность и координация движений, возрастает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Новизна и отличительные особенности Программы

Дети наше будущее, а будущее надо беречь. Что может быть более прекрасным, если будущее будет эстетически воспитанным, гармонически развитым, физически здоровым.

Художественно-эстетическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса и является приоритетным направлением. Для эстетического развития личности ребенка огромное значение имеет разнообразная художественная деятельность - изобразительная, музыкальная, художественно-речевая и др. Важной задачей эстетического воспитания является формирование у детей эстетических интересов, потребностей, эстетического вкуса, а также творческих способностей. Богатейшее поле для эстетического развития детей, а также развития их творческих способностей представляет танцевальная деятельность. Всестороннее развитие ребенка средствами музыки и ритмических движений, играет немаловажную роль в развитии творческой и гармонично-успешной личности ребёнка.

Отличительной особенностью Программы является то, что она включает в себя общеразвивающие упражнения, выполняемые в соответствии со спецификой художественной гимнастики (связь движений с музыкой, слитность, целостность); стилизованные виды передвижений и их сочетания; упражнения без предмета (волны, равновесия, повороты, прыжки); упражнения с предметами (мячом, обручем, скакалкой); элементы акробатики, хореографии.

Адресат Программы

Минимальный возраст для зачисления – 4 года.

Учащиеся принимаются без индивидуального отбора или тестирования, без предъявления требований к уровню образования и не имеющие медицинских противопоказаний для освоения данной Программы.

Срок освоения Программы

Период обучения 8 месяцев с 01.10.2023 года по 31.05.2024 года.

Форма обучения

Форма обучения по Программе – очная.

Уровень Программы

Уровень освоения Программы – стартовый. Принимаются все желающие девочки при наличии интереса и мотивации к предмету «художественная гимнастика».

Особенности организации образовательного процесса

Организационная форма обучения по Программе – групповая.

Численный состав группы до 20 человек.

Режим занятий

Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 академического часа 40 минут. Обязательный перерыв 10 минут после 40 минут занятий. Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель Программы:

Обучение детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме и овладение основами художественной гимнастики.

Задачи Программы:

Предметные	- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие двигательных качеств, имеющих важное значение в художественной гимнастике (ловкости, гибкости, силы, быстроты, прыгучести и равновесия); • обучение основам художественной гимнастики; • привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой; • обучение основам техники упражнений без предмета и с предметами.
Метапредметные	- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность; • содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; • формирование эстетического вкуса, чувства гармонии; • развитие специфических качеств: пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности; • способствование нормальному росту и укреплению здоровья ребенка; • формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
Личностные	- стимулирование развития волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка; • формирование жизненно важных гигиенических навыков; • воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности и самостоятельности.

1.3. Объем Программы

Учебный процесс ведется в соответствии с учебным планом. Общее количество часов за весь период обучения составляет 132 часа.

Группа	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество занятий за весь период обучения	Количество часов за весь период обучения
ПОУ-1ггг	2	4	65	130

1.4. Содержание Программы

Важно постепенное включение всех групп мышц в работу, недопустимо форсирование материала. Обучение совпадает по времени с бурным развитием всего организма ребенка, формированием скелета, мышечной системы, развитием внутренних органов. Это обстоятельство накладывает на тренера-преподавателя особую ответственность при определении объема учебной нагрузки на каждом занятии. Многие упражнения выполняются на полу (в дальнейшем можно чередовать).

1. Вводная часть.

Теория:

1. Общие сведения о гимнастике:

- для чего нужен спорт в раннем детстве;
- значение физических упражнений для правильного развития;
- элементарные правила художественной гимнастики;
- гимнастическая терминология.

2. Техника безопасности во время занятий:

- правила поведения в спортзале;
- меры предупреждения травм на занятии по художественной гимнастике.

3. Гигиенические основы занятий:

- гигиена занятий;
- одежда и обувь для занятий;
- влияние занятий физической культурой на рост и развитие ребенка;
- утренняя гимнастика.

Форма контроля: опрос

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья.

Практика:

1. Строевые упражнения:

- построение;
- выравнивание;
- ходьба на месте и в движении;
- переход с шага на бег и обратно.

2. Общеразвивающие упражнения:

- для рук и плечевого пояса;
- для шеи и туловища;
- для ног;
- для мышц голени и стопы;
- для развития быстроты, ловкости, общей выносливости.

3. Игры и игровые упражнения:

- сюжетные игры;
- обучающие игры;
- игры с преимущественным воздействием на двигательные качества;
- малые подвижные игры.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Понятие о специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия.

Практика:

1. Базовые упражнения:

- элементарные позы;
- движения отдельными частями тела.

2. Специальные упражнения:

- упражнения в равновесии:
 - стойка на носках;
- волны:
 - вертикальные и горизонтальные,
 - одновременные и последовательные;
- вращения:
 - переступанием;
 - скрестные.

3. Прыжковые упражнения:

- выпрямившись;
- со сменой ног (спереди, сзади).

Форма контроля: опрос, наблюдение.

4. Танцевальные упражнения.

Теория: Элементы танцевальных движений. Знакомство детей с элементами танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных движений. Ориентировка в пространстве.

Практика:

- шаг на полупальцах;
- бег на полупальцах;
- мягкий шаг;
- высокий шаг;
- пружинящий шаг;
- приставной шаг.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

5. Акробатика.

Теория: Акробатика в системе физического воспитания. Виды акробатических упражнений. Методика выполнения акробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика:

- стойка на лопатках;
- «корзиночка»;
- полушпагат.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

6. Упражнения со скакалкой.

Практика:

- качания и махи скакалкой;
- круги в различных плоскостях;
- перепрыгивания;
- прыжок вперед;
- прыжок назад;
- вращения вперед-назад.

Форма контроля: наблюдение.

7. Упражнения с мячом.

Практика:

- перекаты по полу;
- бросок и ловля двумя руками;
- бросок с отбивом о стену;
- бросок одной рукой и ловля двумя;
- отбивы о пол;
- перекат по рукам;
- переброски.

Форма контроля: наблюдение.

8. Музыкально-ритмическая подготовка.

Теория: Танцевальная азбука. Знакомство детей с танцевальной азбукой. Основные понятия: музыка, темп, такт. Правила выполнения упражнений. Последовательность.

Практика:

- музыкальный ритм;
- музыкальный размер;
- музыкальный такт;
- музыкальный темп;
- воспроизведение характера музыки посредством движений;
- музыкальные игры
- подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

9. Итоговое занятие.

Практика: Открытое занятие - отчетное представление перед родителями по итогам года.

Форма контроля: наблюдение.

1.5. Планируемые результаты

Предметные	<p>- развитие двигательных качеств, имеющих важное значение в художественной гимнастике (ловкости, гибкости, силы, быстроты, прыгучести и равновесия);</p> <ul style="list-style-type: none"> • знания основ художественной гимнастики; • развитие интереса к занятиям художественной гимнастикой; • знание основ техники упражнений без предмета и с предметами.
Метапредметные	<p>- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы; • сформировано понятие эстетического вкуса, чувства гармонии; • развитие специфических качеств: пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
Личностные	<p>- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформированы жизненно важные гигиенические навыки; • воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности и самостоятельности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Вводная часть	2	2	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	20	2	18	опрос, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	22	2	20	опрос, наблюдение
4	Танцевальные упражнения	14	2	12	опрос, наблюдение
5	Акробатика	20	2	18	опрос, наблюдение
6	Упражнения со скакалкой	20	0	20	опрос, наблюдение
7	Упражнения с мячом	20	0	20	опрос, наблюдение
8	Музыкально-ритмическая подготовка	10	2	8	опрос, наблюдение
9	Итоговое занятие	2	0	2	наблюдение
	Итого	130	12	118	

2.2. Календарный учебный график

Дата начала учебного года: 01.10.2023 г.

Дата окончания учебного года: 31.05.2024 г.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

Количество учебных недель: 33

Количество учебных дней: 65

Количество учебных часов: 130

Группа ПОУ-1ггг

Неделя	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма Контроля
1	октябрь	04.10.23	18.00-19.30	теория	2	Вводная часть	спортивный зал	опрос
	октябрь	06.10.23	18.00-19.30	теория	2	ОФП	спортивный зал	опрос
2	октябрь	11.10.23	18.00-19.30	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
	октябрь	13.10.23	18.00-19.30	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
3	октябрь	18.10.23	18.00-19.30	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
	октябрь	20.10.23	18.00-19.30	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
4	октябрь	25.10.23	18.00-19.30	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
	октябрь	27.10.23	18.00-19.30	теория	2	СФП	спортивный зал	опрос
5	ноябрь	01.11.23	18.00-19.30	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
	ноябрь	03.11.23	18.00-19.30	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
6	ноябрь	08.11.23	18.00-19.30	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
	ноябрь	10.11.23	18.00-19.30	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
7	ноябрь	15.11.23	18.00-19.30	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
	ноябрь	17.11.23	18.00-19.30	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
8	ноябрь	22.11.23	18.00-19.30	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
	ноябрь	24.11.23	18.00-19.30	практика	2	ОФП	спортивный зал	наблюдение
9	ноябрь	29.11.23	18.00-19.30	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
	декабрь	01.12.23	18.00-19.30	теория	2	Акробатика	спортивный зал	опрос
10	декабрь	06.12.23	18.00-19.30	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
	декабрь	08.12.23	18.00-19.30	практика	2	Акробатика	спортивный зал	наблюдение
11	декабрь	13.12.23	18.00-19.30	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
	декабрь	15.12.23	18.00-19.30	практика	2	Акробатика	спортивный зал	наблюдение
12	декабрь	20.12.23	18.00-19.30	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
	декабрь	22.12.23	18.00-19.30	практика	2	Акробатика	спортивный зал	наблюдение
13	декабрь	27.12.23	18.00-19.30	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
	декабрь	29.12.23	18.00-19.30	практика	2	Акробатика	спортивный зал	наблюдение
14	январь	10.01.24	18.00-19.30	практика	2	СФП	спортивный зал	наблюдение
	январь	12.01.24	18.00-19.30	практика	2	Акробатика	спортивный зал	наблюдение
15	январь	17.01.24	18.00-19.30	практика	2	Упражнения со скакалкой	спортивный зал	наблюдение
	январь	19.01.24	18.00-19.30	практика	2	Акробатика	спортивный зал	наблюдение

16	январь	24.01.24	18.00-19.30	практика	2	Упражнения со скакалкой	спортивный зал	наблюдение
	январь	26.01.24	18.00-19.30	практика	2	Акробатика	спортивный зал	наблюдение
17	январь	31.01.24	18.00-19.30	практика	2	Упражнения со скакалкой	спортивный зал	наблюдение
	февраль	02.02.24	18.00-19.30	практика	2	Акробатика	спортивный зал	наблюдение
18	февраль	07.02.24	18.00-19.30	практика	2	Упражнения с мячом	спортивный зал	наблюдение
	февраль	09.02.24	18.00-19.30	практика	2	Акробатика	спортивный зал	наблюдение
19	февраль	14.02.24	18.00-19.30	практика	2	Упражнения с мячом	спортивный зал	наблюдение
	февраль	16.02.24	18.00-19.30	практика	2	Упражнения со скакалкой	спортивный зал	наблюдение
20	февраль	21.02.24	18.00-19.30	практика	2	Упражнения с мячом	спортивный зал	наблюдение
21	февраль	28.02.24	18.00-19.30	практика	2	Упражнения со скакалкой	спортивный зал	наблюдение
	март	01.03.24	18.00-19.30	практика	2	Упражнения с мячом	спортивный зал	наблюдение
22	март	06.03.24	18.00-19.30	практика	2	Упражнения со скакалкой	спортивный зал	наблюдение
23	март	13.03.24	18.00-19.30	практика	2	Упражнения с мячом	спортивный зал	наблюдение
	март	15.03.24	18.00-19.30	практика	2	Упражнения со скакалкой	спортивный зал	наблюдение
24	март	20.03.24	18.00-19.30	практика	2	Упражнения с мячом	спортивный зал	наблюдение
	март	22.03.24	18.00-19.30	практика	2	Упражнения со скакалкой	спортивный зал	наблюдение
25	март	27.03.24	18.00-19.30	практика	2	Упражнения с мячом	спортивный зал	наблюдение
	март	29.03.24	18.00-19.30	практика	2	Упражнения со скакалкой	спортивный зал	наблюдение
26	апрель	03.04.24	18.00-19.30	практика	2	Упражнения с мячом	спортивный зал	наблюдение
	апрель	05.04.24	18.00-19.30	практика	2	Упражнения со скакалкой	спортивный зал	наблюдение
27	апрель	10.04.24	18.00-19.30	практика	2	Упражнения с мячом	спортивный зал	наблюдение
	апрель	12.04.24	18.00-19.30	теория	2	Танцевальные упражнения	спортивный зал	опрос
28	апрель	17.04.24	18.00-19.30	практика	2	Упражнения с мячом	спортивный зал	наблюдение
	апрель	19.04.24	18.00-19.30	практика	2	Танцевальные упражнения	спортивный зал	наблюдение
29	апрель	24.04.24	18.00-19.30	практика	2	Танцевальные упражнения	спортивный зал	наблюдение
	апрель	26.04.24	18.00-19.30	практика	2	Танцевальные упражнения	спортивный зал	наблюдение
30	май	03.05.24	18.00-19.30	практика	2	Танцевальные упражнения	спортивный зал	наблюдение
	май	08.05.24	18.00-19.30	практика	2	Танцевальные упражнения	спортивный зал	наблюдение
	май	10.05.24	18.00-19.30	практика	2	Танцевальные упражнения	спортивный зал	наблюдение
31	май	15.05.24	18.00-19.30	теория	2	Музыкально-ритмическая подготовка	спортивный зал	опрос
	май	17.05.24	18.00-19.30	практика	2	Музыкально-ритмическая подготовка	спортивный зал	наблюдение
32	май	22.05.24	18.00-19.30	практика	2	Музыкально-ритмическая подготовка	спортивный зал	наблюдение
	май	24.05.24	18.00-19.30	практика	2	Музыкально-ритмическая подготовка	спортивный зал	наблюдение
33	май	29.05.24	18.00-19.30	практика	2	Музыкально-ритмическая подготовка	спортивный зал	наблюдение
	май	31.05.24	18.00-19.30	практика	2	Итоговое занятие	спортивный зал	наблюдение

2.3. Условия реализации Программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации Программы необходимы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для обучения (ленты, обручи, скакалки, палки, мячи и др.);
- музыкальный центр.

2. Информационное обеспечение.

Литература по художественной гимнастике для учащихся и педагога; музыкальные композиции; информационные плакаты.

3. Кадровое обеспечение.

Учебно-тренировочные занятия ведут тренеры-преподаватели МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»:

1. Рябоконт А.В.: образование – среднее специальное; стаж работы – 3 года.

4. Финансовое обеспечение.

Программа реализуется за счет средств родителей (законных представителей) учащихся.

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Отслеживание результатов реализации Программы заключается в проверке и оценке знаний, умений, навыков учащихся на этапах:

- предварительном: каковы исходные знания, умения и навыки детей на начало учебного года;
- текущим: отслеживание освоения материала Программы в течение учебного года;
- итоговом: результаты освоения Программы по окончании учебного года.

Формы и методы, используемые для контроля: наблюдение, опрос, диагностика, участие в праздниках, открытых занятиях, отчетных концертах.

2.5. Методические материалы

Форма обучения: групповая.

Предусмотрены теоретические и практические занятия.

Основным средством обучения являются физические упражнения с элементами художественной гимнастики, оформленные танцевальными движениями.

Форма обучения: групповая.

Предусмотрены инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, танцевальные упражнения, акробатика, музыкально-ритмическая подготовка, показательные выступления.

Методы реализации Программы:

- наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

- игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование);
- метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой);
- круговая тренировка:
 - ✓ по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
 - ✓ по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
 - ✓ по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость);
- словесный: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядный: иллюстрация примерами, демонстрация упражнений;
- практический: упражнение, тренировки, соревнования, работа над ошибками.

Принципы реализации Программы:

1. Принцип систематичности и последовательности - предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

2. Принцип связи теории с практикой - формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

3. Принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

4. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания - предполагает то, что главной целью образовательного процесса становится ребенок.

5. Принцип доступности - позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

6. Принцип успешности - заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

7. Принцип активного обучения - обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию самостоятельности, инициативы и творчества.

8. Принцип взаимодействия образовательного учреждения и семьи - направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка.

9. Принцип результативности - предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Структура занятий:

Основной формой организации учебно-тренировочной работы является занятие. Для занятия характерны постоянный состав занимающихся, определенная длительность, строгая регламентация заданий.

Каждое занятие вне зависимости от места его проведения должно иметь три части - подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть - занимающиеся подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений.

Основная часть - решаются главные задачи, т.е. выполняются элементы и упражнения отвечающие требованиям Программы.

Заключительная часть - выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы занимающиеся могли перейти к последующей деятельности или отдыху.

В каждом отдельном занятии решаются образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи. Конечный результат занятия при прочих равных условиях зависит от того, в какой последовательности будут решаться задачи.

2.6. Оценочные материалы освоения Программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	И.П. – сед ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация не менее 5 сек.)
	Упражнение «рыбка»: И.П. – лежа на животе; прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (расстояние между лбом и стопами не более 10 см)
Силовые способности	Подъем туловища из положения лежа в положение сидя, руки вдоль тела (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см за 20 сек. (не менее 10 раз)
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног. (фиксация не менее в течение 3 сек)

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

3. Список литературы

1. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. М.: Айрис-Пресс, 2004 г.

2. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Ростов-на-Дону, 2001 г.

3. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва, 1986 г.

4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Академия, 2001 г.

5. Черемнова Е.Ю. Танцевально-оздоровительные методики для детей. Ростов-на-Дону, 2008 г.